DIGIPUNCTURE : MODE D'EMPLOI

AVANTAGES

La pratique peut se faire n'importe quand, n'importe où : aucun matériel n'est requis ; le budget nécessaire est réduit au minimum.

La possibilité de doser et adapter à chaque instant l'intensité des gestes selon son propre ressenti.

La pratique renforce l'autonomie des personnes ; le degré de confiance en soi augmente avec la pratique ; le moral et la capacité de gérer nos difficultés sont améliorés.

La pratique nourrit et ancre la connexion à soi, développe les capacités d'autorégulation et d'auto-guérison, le lien à la sagesse personnelle intérieure.

PRECAUTIONS

La digipuncture est une technique sans danger ni effet secondaire. Pour l'essentiel, les précautions relèvent du simple bon sens !

Appliquez des pressions d'intensité progressive pour permettre au corps de répondre de manière curative, et éviter blocages ou stress supplémentaires. Les points sensibles seront traitées avec d'autant plus de délicatesse.

Utilisez un toucher léger, sensitif sur les zones où passent les ganglions lymphatiques (gorge, cou, aisselles, aine).

N'appliquez pas la digipuncture sur les brûlures, blessures, ulcères, esquarres, plaies infectées ou non, cicatrices, tumeurs... Après une intervention chirurgicale évitez la/les zones qui ont été opérées.

En cas de maladie menaçant l'espérance de vie (cancer, tuberculose, affections cardiaques, leucémie ...), la pratique devrait être conduite sous supervision d'un professionnel et après avis médical.

Lors de la grossesse, évitez de solliciter vigoureusement l'abdomen. Douceur et prudence sont de rigueur. Evitez l'utilisation de points aux propriétés abortives nommément connues.

Ne pas pratiquer la digipuncture sous l'influence d'alcool ou de drogue.

MODALITES

Pratiquer loin des repas (1h après un repas léger, 3h au moins après un bon repas).

Ne pas pratiquer quand vous êtes fatigué ou malade.

Prévoir des vêtements légers, confortables, en fibres naturelles de préférence.
Prévoir une couverture légère car le corps se rafraichit en se relaxant.

Préférez des ongles courts et bien taillés pour votre confort.

Choisissez une position confortable (assise ou couchée). Adaptez votre position selon les points traités pour être détendu à chaque instant.

Une pratique de courte durée, répétée plus souvent est préférable à son contraire.

Evitez de rester trop longtemps sur une zone ou un point au détriment de la globalité du corps. Cela crée un déséquilibre opposé au résultat recherché.

En cas de traitement excessivement long, vous pouvez ressentir des symptômes (mal de tête, nausée...) pendant ou après une séance de digipuncture. Cultivez la modération : « le mieux est l'ennemi du bien » dit l'adage.

Muret, le 27 février 2012